



Hamburg, 05. Mai 2020

Abteilung Karate im Eimsbütteler Turnverband e. V.

Arbeitsschutzkonzept Coronavirus

Sportstätte: Kleinfeld, Sportplätze Bundesstraße

Trainer und Verantwortlicher: Andreas Salomon-Prym

Allgemeine Maßnahmen:

- Jeder Sportler berührt nur sein eigenes und mitgebrachtes Material. Es gibt kein Leihmaterial.
- geöffnet sind nur eine Damen- und eine Herrentoilette, das Betreten ist nur einzeln erlaubt. Betreten und Verlassen ist also nur zeitlich versetzt möglich. Es werden nur Einweg-Papierhandtücher verwendet.
- die Nutzung der Clubgaststätte und Gastronomie ist nicht möglich.
- der Mindestabstand zu anderen Spielern von mindestens 1,5 Meter muss durchgängig eingehalten werden.
- Jeder darf nur einzeln die Übungen ausführen.
- Bitte erscheinen Sie bereits in Sportkleidung zu der Stunde.
- Die Umkleiden sind gesperrt.
- Die Duschen sind gesperrt, bitte zu Hause duschen und umziehen.

Trainingsort

- Großer Rasenplatz, mit ausreichend Abstand zwischen den Teilnehmer*innen. Die Teilnehmer*innen nehmen zu Beginn eine feste Position auf dem Trainingsplatz ein, die sie während des Trainings nicht verlassen.

Teilnehmer*innen

- Alters- und Geschlechter gemischt, keine Vorkenntnisse in einer Budsportart notwendig

Trainer*innen

- Je nach Gruppengröße ein bis zwei lizenzierte Karatetrainer. Bei großen Gruppen zu zweit: ein/e Trainer*in frontal, der/die zweiten Trainer*in korrigiert und unterstützt.

Zu Beginn

Die Trainer*innen weisen den Teilnehmern zu Beginn ihre Position zu: – nebeneinander mit 2 Meter Abstand in einer Reihe, – dahinter versetzt die nächste Reihe mit gleichem Abstand – usw.

Konzept

Die Trainer*innen führen die Übungen vor, erklären den Rhythmus und die Ausführung und korrigieren während der Übungen.

Trainingsaufbau:

- Kurze Begrüßung und Einführung
- Aufwärmen (mit rhythmischen Kommandos, Metronom oder Musik)
- Kurzes Dehnen (Arme, Beine, Hals-, Schulterbereich)
- Training mit Karatetechniken (z. B. Faust Stoß, Fußtritt vorne oder seitlich): zunächst Einzeltechniken, dann Kombinationen aus 2-3 Techniken. Die Teilnehmer*innen bleiben auf der Stelle bzw. bewegen sich gemeinsam vor oder zurück. Der Abstand bleibt dabei immer gleich.
- Training mit Kata-Sequenzen (Kata ist eine Form und funktioniert ähnlich wie Tai Chi)
- Cool Down, ausgiebiges Dehnen, Entspannungs- und Atemübungen
- Abgrüßen, Verabschiedung

Dauer:

1 bis 1,5 Stunden

Vorgaben:

Teilnehmer*innen erscheinen in Trainingskleidung, Umkleide, Duschen etc. zu Hause
Es kann mit Gesichtsmaske trainiert werden.

Für Kinder:

Kürzere Trainingszeit mit spielerischen Elementen: z. B. Reaktionsspiele, die auf Kommando und auf der Stelle ausgeführt werden

Info Karate

Karate ist ein Ganzkörpersport, bei dem alle Teile des Körpers gleichermaßen beansprucht werden. Es ist gelenkschonend und wird von der Weltgesundheitsorganisation WHO zu den gesundheitsfördernden Sportarten gezählt.

Tae Bo, eine Kombination aus Fitness und Kampfsport, gibt es bereits seit den 90er Jahren. Unser Karatekonzept kommt diesem Training nahe. Allerdings wollen wir den Teilnehmer*innen auch echte Selbstverteidigungstechniken vermitteln. Ebenso werden meditative Elemente, eine Aufmerksamkeitsschulung und eine gute Körperdehnung bei diesem Training eine große Rolle spielen.

Leitung, Organisation

Karateabteilung des ETV-Hamburg, größter Karateverein der Hansestadt, 12 lizenzierte Trainer (A, B, C-Lizenzen Leistungs- und Breitensport), 2 Prüfer (A + B), 7 Trainer mit Dan-Graduierungen (Schwarzgurt, von 1.-6. Dan)